

Basictipp: Regelmäßige Übungen mit Steigerung der Kontakte

In vielen Bundesländern laufen gerade die Herbstferien, haben Sie dennoch die Möglichkeit, zu trainieren? Dann ist der heutige Basictipp von Ingo Hansens sicherlich wieder etwas für Sie! Er richtet sich wie gewohnt an Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten und beschäftigt sich diesmal mit Wiederholungen bei regelmäßigen Übungen und der Steigerung der Wiederholungen. Viel Spaß beim Nachspielen!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Wichtig: Bitte weiterhin auf die entsprechenden Hygienevorschriften und entsprechende Abstandsregelungen achten!
Gesamtdauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Kurzes Einlaufen, danach Schnelligkeit am Tisch.
Der Start erfolgt immer mit Tappings Mitte Tisch. Danach gibt der Trainer folgende Kommandos: Sidesteps am Tisch oder vor- und rückwärts. Das kann auch abwechselnd erfolgen. Bei vor- und rückwärts darauf achten, dass der Körper immer vorne bleibt. Ca. 5-6 Durchgänge.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Diagonal. Konter, TS gegen Block und Schupf. Danach noch ein paar Minuten aus der Halbdistanz den Ball mit etwas Spin unregelmäßig über den Tisch spielen. Ballgefühl aufbauen.

Übung 1:

Dauer: ca. 8 Minuten pro Seite --- 16 Minuten

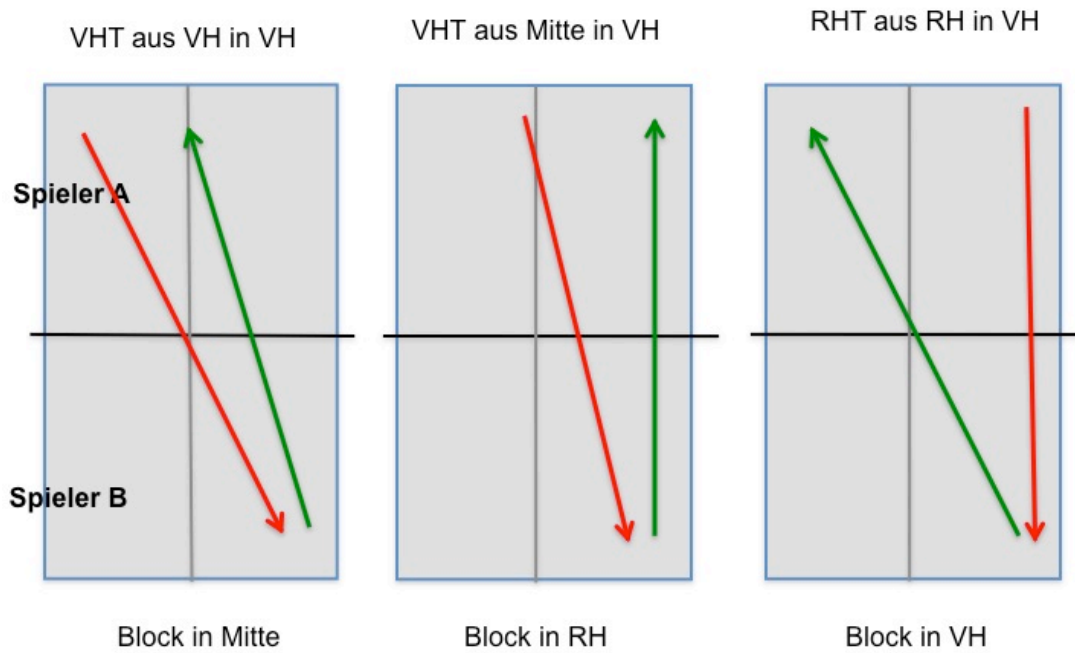
VHT aus VH, Mitte und RH aus RH, dann direkt in VH zurück. Block aus VH. Jeweils Steigerung der Kontakte pro Platzierung.

Spieler A: VHT aus VH in VH	Spieler B: Block in Mitte
Spieler A: VHT aus Mitte in VH	Spieler B: Block in RH
Spieler A: RHT aus RH in VH	Spieler B: Block in VH
Spieler A: 2X VHT aus VH in VH	Spieler B: Block in Mitte
Spieler A: 2X VHT aus Mitte in VH	Spieler B: Block in RH
Spieler A: 2X RH in VH	Spieler B: Block in VH

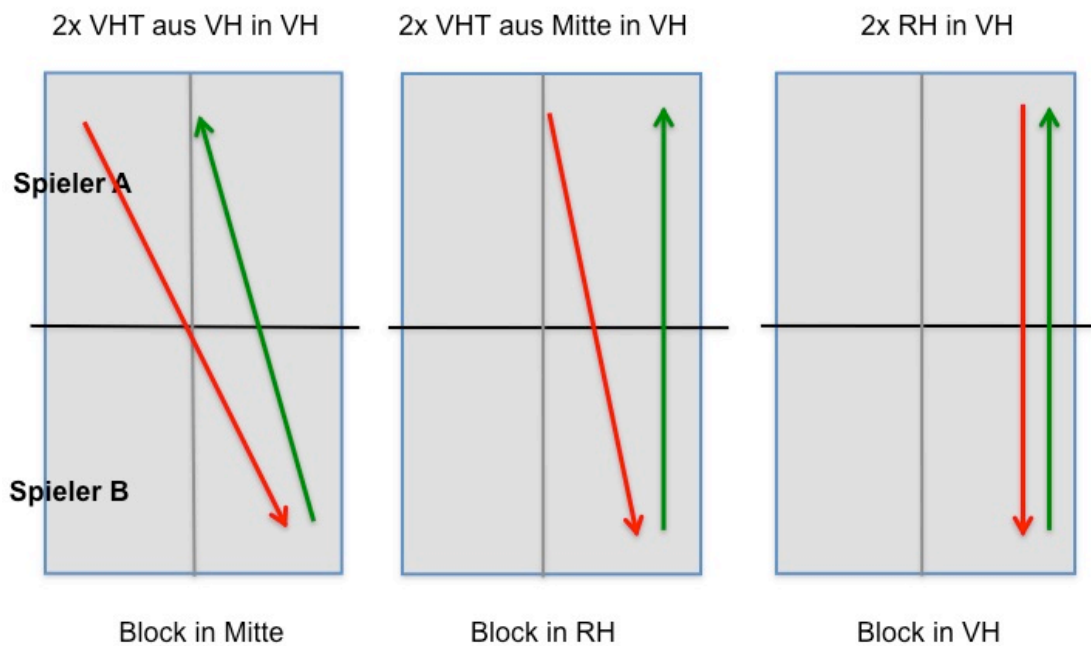
usw. und dann jeweils einen Kontakt pro Platzierung mehr.

Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper. Bei RH Handgelenkeinsatz. Immer einen Kontakt pro Platzierung mehr. Passiert ein Fehler, starten wir wieder in der VH mit einem Kontakt.

Übung 1:



Fortsetzung von Übung 1:



usw. und dann jeweils einen Kontakt pro Platzierung mehr

Übung 2:

Dauer: ca. 8 Minuten pro Seite --- 16 Minuten

RH aus RH und VH aus VH. Dann wieder in RH zurück. Jeweils Steigerung der Kontakte pro Platzierung. Block aus Wunschseite.

Spieler A: RHT aus RH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT aus VH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: 2X RHT aus RH in VH

Spieler B: Block in VH

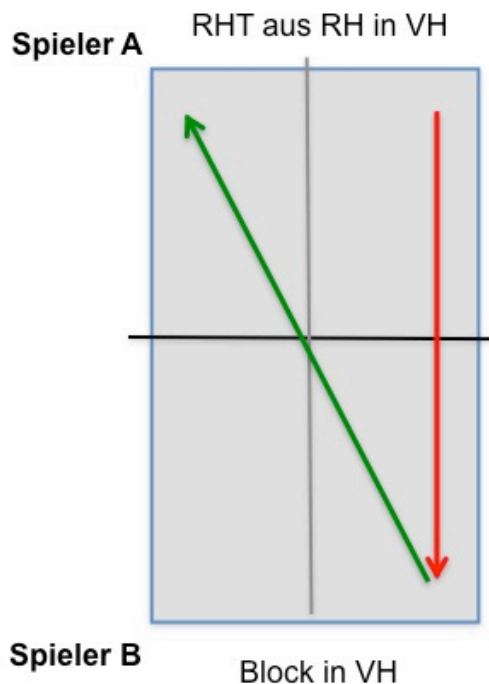
Spieler A: 2X VHT aus VH in VH

Spieler B: Block in RH

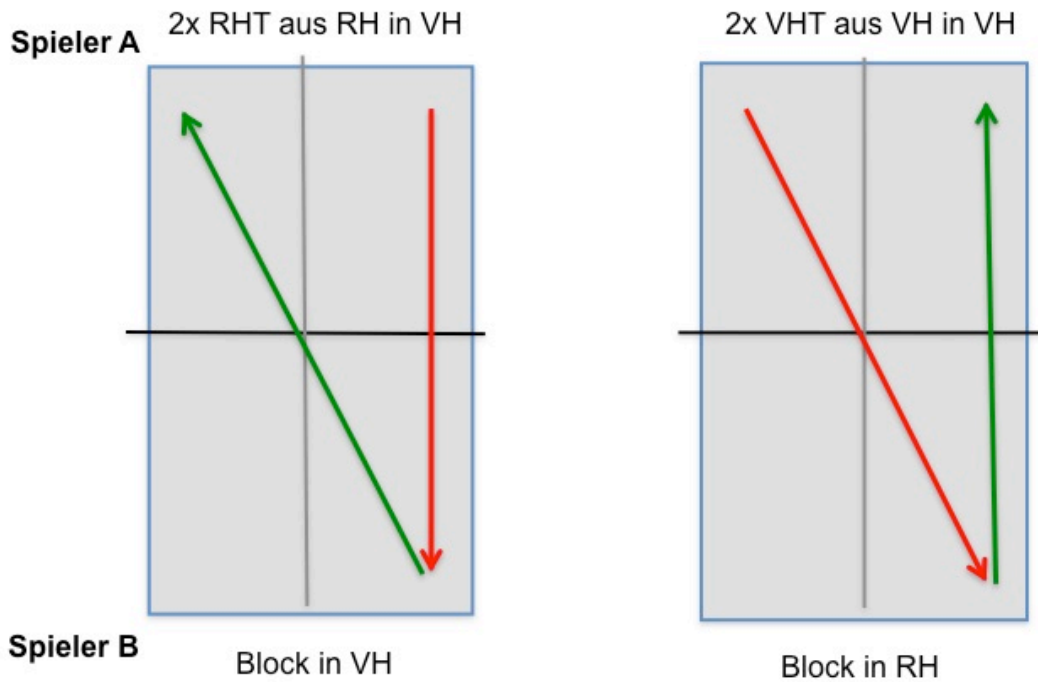
usw. und dann jeweils einen Kontakt pro Platzierung mehr.

Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper. Bei RH Handgelenkeinsatz. Immer ein Kontakt pro Platzierung mehr. Passiert ein Fehler, starten wir wieder in der RH mit einem Kontakt.

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



usw. und dann jeweils einen Kontakt pro Platzierung mehr

Übung 3:

Dauer: ca. 8 Minuten pro Seite --- 16 Minuten

KUA frei ganzer Tisch, Schupf in Mitte, VHT aus TM auf Wunschseite Block, Block in VH, Block in RH, danach immer Steigerung Kontakt nur in VH.

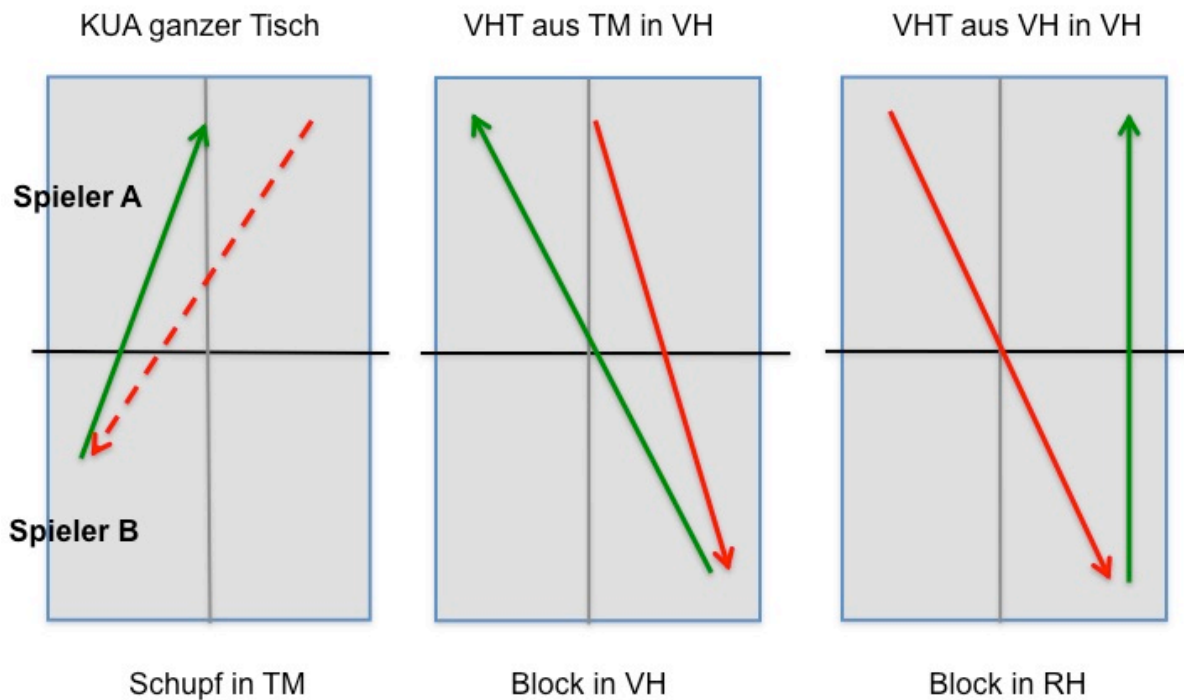
Spieler A: KUA ganzer Tisch
 Spieler A: VHT aus TM in VH
 Spieler A: VHT aus VH in VH
 Spieler A: RHT aus RH in VH
 Spieler A: 2X VHT aus VH in VH
 Spieler A: RHT aus RH in VH

Spieler B: Schupf in TM
 Spieler B: Block in VH
 Spieler B: Block in RH
 Spieler B: Block in VH
 Spieler B: Block in RH
 Spieler B: Block in VH

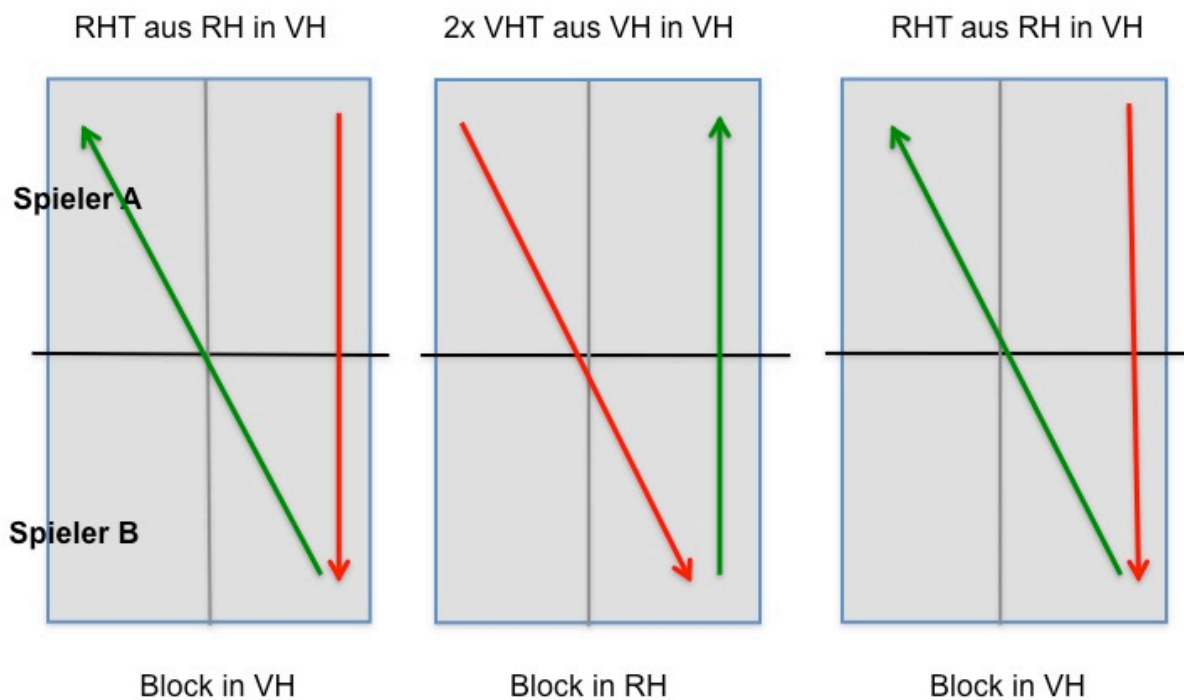
usw. und dann jeweils einen Kontakt pro Platzierung mehr, aber nur in VH.

Ziel/Vorgaben: Konzentrierter KUA. Tiefe Eröffnung bei VHT gegen US. Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper. Bei RH Handgelenkeinsatz. Immer ein Kontakt pro Platzierung mehr aber nur in VH. Passiert ein Fehler, starten wir wieder mit KUA.

Übung 3:



Fortsetzung von Übung 3:



Abschluss:**Dauer:** ca. 20 Minuten

Aufschlagtraining. KUA. Ball von unten anschneiden mit möglichst viel Handgelenkseinsatz. Immer nur einen Ball in der Hand beim Aufschlag. Der Partner kann den Aufschlag auch mit kurzem Rückschlag zurückspielen. Ggf. eröffnen falls der Aufschlag lang sein sollte.

Zwischendurch ein paar Koordinationsübungen...siehe Video. Viel Spaß dabei!

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und seiner Facebookseite.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TM	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip

RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
l	lang
k	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen